

# はけんだより

10月

令和6年10月1日  
流山市立東深井中学校  
保健室

10月になりました。最近は、朝晩肌寒い日が増えましたね。いよいよ今週は体育祭です。今年は、中間テスト翌日からの短い練習期間ですが、どのシスターも一生懸命に取り組み、張り切っている様子が伝わってきます。本番に力が発揮できるように、体調管理をしっかりとしておきましょう。身体が疲れていると思うので、朝食や睡眠をしっかりとってくださいね。



## ●○ もうすぐ！体育祭本番！！ ○●

体育祭本番を元気に迎えるために、以下のことに気をつけましょう。

### ①持ち物忘れていませんか？

- 水筒
- タオル、ハンカチ
- 帽子（必要な人）



### ②水分補給していますか？

のどが渴く前に、こまめに飲むことが大切です。休憩時間には、必ず水分補給をしましょう。

### ③体調が優れないときは言いましょう。

決して無理をしないように。  
近くの先生に伝えてください。

### ④手洗いはしっかりと！

涼しくなってくると感染症の心配もあります。給食前などには必ず、丁寧に手を洗いましょう。

準備運動をなぜするの？

### 準備運動の メリット



#### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

#### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

#### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

#### メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを

防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



ケガ予防のためにも、自宅でもストレッチをしたり、身体のケアをしておきましょう。

## ●○ 10月の保健目標①:目を大切にしよう ○●

10月10日は、「目の愛護デー」です。夏休み明けに、眼科検診・視力検査の受診済み報告書の提出人数を集計すると、30.8%でした。まだ7割近い人が受診できていないようです。見えにくいままで生活していると、目が疲れやすく、頭痛などの原因にもなるので、機会を見て受診しましょう。

### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありますか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



## ●○ 10月の保健目標②:トイレの使い方を考えよう ○●

トイレに入ったとき、きれいなトイレだと気持ちよく過ごせますよね。たまに出かけたときなどに、古くて汚れたトイレだった場合、入るのをためらってしまいませんか？深中のトイレは、新しくてきれいな方だと思いますが、ときどき便座が汚れたままになっていたり、用を足した後、流れていなかったりすることがあります。自分が使用した後、汚れていないか、きちんと流れているか確認しましょう。みんなが気持ちよくトイレを使用できるように、ひとりひとりが気を配るとよいですね。

毎週、火曜日と木曜日には、保健委員がペーパーの補充やトイレ点検をしてくれています。困ったことがあったら、担当の保健委員や保健室まで知らせてください。

The illustration features three vertical panels with text labels:

- 修行あるのみじや！** (Top panel): Shows a speech bubble with a cat face asking "おぬしはどこまでできている？" (How far can you do it?).
- 門下生**: Shows a girl sitting on a toilet seat, holding a roll of paper, with text: "トイレットペーパーをムダ使いしていない".
- 有段者**: Shows a boy sitting on a toilet seat, with text: "足の位置を一步前にしている" and "フタを閉めて流している".
- 師範**: Shows two girls at a sink, one holding a bottle of liquid soap, with text: "次に使う人のことを考えて、汚れいたら拭いている".